

Traubensilberkerze

Actaea racemosa

Ranunculaceae · Actaea · Ranunculales · Magnoliopsida



WIRKUNG

Prämenstruelle Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahre, Rheuma, Arthrose, Ischias, Schlafstörungen, Angstzustände, nervöse Gereiztheit, Osteoporose

ANWENDUNG

Gynäkologische Probleme, rheumatische Beschwerden, Menopausebeschwerden

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Antirheumatische Wirkung
- Estrogenische Effekte

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Freitext: Verwendet zur „Klarstellung von Hitze und Toxizität“, „das Yan zu klären“

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Eingesetzt von Indianern gegen Frauenleiden; traditionelle chinesische Medizin (TCM) verwendet verwandte Arten

ERKENNUNGSMERKMALE

Weißer Blüten in Trauben; 6 mm lange Kapseln mit vielen Samen

WUCHS

Krautige Pflanze bis 2 m hoch; kräftiges, dunkles, zylindrisches Rhizom

BLÜTEZEIT

- Juni bis September

STANDORT

semi-shade

HERKUNFT

Nordamerika und Kanada (ursprünglich); heute auch in Europa und Nordasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzelstock und Wurzeln

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tabletten

ERNTENZEIT

- Teil: Wurzelstock · Monate: [7] · Bedingungen: nach der Blütezeit, normal gewachsenen Pflanzen

SAMMELN

- Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Rhizom · Reifezustand: vor Reife
- Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: nach Frost, Trockenheit · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|reif|überreif|nach Frost

TROCKNUNG

Wurzeln und Rhizome gereinigt, getrocknet, zu Pulver vermahlen

INHALTSSTOFFE

- Triterpen (Actein und Cimigolid), Phenylpropanabkömmlinge, Cimicifugasäure, Flavonoide

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

VERGIFTUNGSZEICHEN

Magen-Darm-Beschwerden und Hautausschläge

NEBENWIRKUNGEN

Kann zu Magenbeschwerden und Kopfschmerzen führen, wenn in größeren Dosen eingenommen wird.

GEGENANZEIGEN

Pregnanz und Stillzeit; mögliche Bedenken bei Frauen mit Risiko für Brustkrebsentwicklung

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Black cohosh (*Actaea racemosa*) sollte niemals mit Ironien kombiniert werden. · Pflanze latein: *Actaea racemosa* · Pflanze deutsch: Traubensilberkerze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Black cohosh (*Actaea racemosa*) sollte während der Schwangerschaft oder Stillzeit nicht eingenommen werden. · Pflanze latein: *Actaea racemosa* · Pflanze deutsch: Traubensilberkerze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Black cohosh (*Actaea racemosa*) sollte nicht ohne ärztliche Beratung mit Hormonersatztherapie kombiniert werden. · Pflanze latein: *Actaea racemosa* · Pflanze deutsch: Traubensilberkerze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Black cohosh (*Actaea racemosa*) sollte von Menschen mit Leberproblemen nicht eingenommen werden. · Pflanze latein: *Actaea racemosa* · Pflanze deutsch: Traubensilberkerze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Black cohosh (*Actaea racemosa*) könnte schädlich für das Endometrium oder Brustkrebsüberlebende sein. · Pflanze latein: *Actaea racemosa* · Pflanze deutsch: Traubensilberkerze

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Traubensilberkerze> · Titel: Traubensilberkerze
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Actaea_racemosa · Titel: *Actaea racemosa*
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Actaea_racemosa · Titel: PFAF — *Actaea racemosa*
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Actaea%20racemosa> · Titel: LOTUS — *Actaea racemosa*

- Typ: web · Url: <https://www.frau-gesundheit.de/wechseljahre/behandlung-mit-traubensilberkerze> · Titel: Frau-Gesundheit.de:Behandlung mit Traubensilberkerze
- Typ: web · Url: <https://www.bionorica.de/gesundheit/heilpflanzen/traubensilberkerze> · Titel: Heilpflanzen: Traubensilberkerze | Bionorica
- Typ: web · Url: <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/traubensilberkerze> · Titel: Traubensilberkerze: Heilpflanze in den Wechseljahren - PhytoDoc
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/350931576_Ethnobotany_Phytochemistry_Traditional_and_Modern_Uses_of_Actaea_racemosa_L_Black_cohosh_A_Review · Titel: (PDF) Ethnobotany, Phytochemistry, Traditional and Modern ...
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Actaea_racemosa · Titel: Actaearacemosa- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/actaea-racemosa/> · Titel: Actaearacemosa(Black Cohosh, Black Snakeroot, Bugbane...)
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Actaea_racemosa · Titel: Actaea racemosa - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/64-actaea-racemosa> · Titel: Actaea racemosa: Ayurvedic Wiki Page by Ask Ayurveda
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/actaea-racemosa> · Titel: Actaea racemosa - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Actaea_racemosa · Titel: GBIF — Actaea racemosa
- Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/blumen-stauden/traubensilberkerze/traubensilberkerze-pflanzenportrait> · Titel: Traubensilberkerze: Pflanzen, Wirkung & Verwendung - Plantura
- Typ: web · Url: <https://pflanzen.fnr.de/industriepflanzen/arzneipflanzen/pflanzen-auswahl/traubensilberkerze> · Titel: Traubensilberkerze - Themenportal Pflanzen
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/traubensilberkerze.htm> · Titel: Traubensilberkerze
- Typ: buch · Datei: Pharmacographia A history of the principal drugs of vegetable origin m.epub · Titel: Pharmacographia A history of the principal drugs of vegetable origin m · Felder: ['pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:35:53
- Typ: buch · Datei: Encyclopedia of Herbal Medicine 3rd Edition.pdf · Titel: Encyclopedia of Herbal Medicine 3rd Edition · Felder: ['anwendung', 'heileffekte', 'inhaltsstoffe', 'kontraindikationen', 'nebenwirkungen', 'pflanzenteil_nutzung', 'wirkung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:36:21